VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com



Школа КЁКУСИНКАЙ

Выпуск 15. Поурочный план второго полугодия обучения (уроки 73-120).

III. Подготовительный период.

УРОК	А	Б	В
3.1. Общеподготовительный этап.			
3.1.1. Втягивающий цикл.			
73.	Нэкоаси-дати, кокуцу-дати. Тайкёку соно сан.		Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами ногами. Суперсерии ногами. Рэнраку соно ити, ни. Ката.
74.	Маховые удары ногами.	Перемещение в дзэнкуцу-дати с маховыми ударами ногами.	Перемещения в кокуцу-дати, дзэнкуцу-дати со связками блок + удар рукой или блок + удар ногой. Рэнраку соно ити, ни. Ката.
75.	Удары типа тэтцуи. Кансэцу-гэри.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами тэтцуи. Перемещения в кокуцу-дати с тэтцуи-коми-ками-ути. Перемещения в киба-дати с кансэцу-гэри.	Перемещения в дзию-камаэ и отработка в парах: 1. Цуки – сото-укэ. 2. Маэ-гэри – гэдан-барай. 3. Маваси-гэри – ути-укэ. Маховые удары ногами.
3.1.2. Базовый развивающий цикл.			
76.	Сюто-маваси-укэ.	Перемещения в кокуцу-дати с сюто-маваси-укэ вперед и назад, затем с добавлением гяку-цуки.	Перемещения в киба-дати с кансэцу-гэри, затем с добавлением дзюн-цуки и различных блоков. Спарринг руками и ногами (отдельно). Рэнраку соно ити, ни. Ката.
77.	Маваси-гэдан-барай.	Перемещение в дзэнкуцу-дати с маваси-гэдан-барай, затем с добавлением различных ударов руками.	Перемещения в сантин-дати (блок + удар рукой). Перемещения в дзэнкуцу-дати (удар рукой + удар ногой и наоборот). Работа в парах: якусоку-иппон-кумитэ с перемещениями, отработка блокирования ударов ногами. Маховые удары ногами. Ката.

78.	Применение тэйсоку-сото-кэагэ в качестве блока.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с блокированием тэйсоку-сото-кэагэ, затем с добавлением кансэцу-гэри. Перемещения в кокуцу-дати с маваси-гэри + сюто-маваси-укэ. Сочетание различных ударов тэтцуи с блоками.	Работа в парах с перемещениями (удар-блок). Рэнраку соно ити, ни. Ката.
79.	Сочетание блока сэйкэн тюдан ути-укэ гэдан барай с ударами руками (аке-ути и тэтцуи).	Перемещение в кокуцу-дати с сюто маваси-укэ вперед и назад, затем с добавлением ударов ногами (вперед – с «задней ноги», назад – с «передней ноги»).	Спарринг руками и ногами (отдельно). Ката.
80.	Хайсоку ути кэагэ с поворотом на 360°, затем с последующей атакой хайсоку ути кэагэ или тэтцуи в спарринге с заданием на проведение «двоек» (рука + рука, рука + нога, нога + рука), рэнраку соно ити, ни ката.		
81.	Ёко-гэри тюдан (обратить внимание на прямолинейное движение пятки и аналогично с кансэцу-гэри).	Перемещение в дзэнкуцу-дати с ёко-гэри.	Перемещение в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ с ударами ногами. Работа в парах, атака – ногой, зацеп – различные блоки. Рэнраку ката.
82.	Тайкеку соно сан с закрытыми глазами.	Перемещение с короткими и длинными поворотами в кокуцу-дати с различными сочетаниями блок + удар рукой.	Работа в парах в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ на блокирование одиночного удара рукой или ногой с последующей контратакой. Ката.
83.	Удары руками типа уракэи.	Нэкоаси-дати с уракэн семэн ганмэн-ути в сочетании с блоками ути-укэ (короткий и длинный повороты).	Кансэцу-гэри ёко-гэри тюдан. Маховые удары ногами. Перемещение в дзэнкуцу-дати с вышеуказанными ударами ногами. Ката.
84.		Удары руками типа уракэн в сочетании с блоками.	Перемещение в кокуцу-дати с: 1. цуки, 2. маэ-гэри + маваси-гэри, 3. маэ-гэри + ёко гэри, 4. маэ гэри + цуки, 5. маваси-гэри-цуки. Работа в парах в дзию-камаэ. Спарринг условный. Ката.
3.1.3. Базовый стабилизирующий цикл. Совершенствование техники в перемещениях. Отработка спарринговой техники.			
85.	Усиро-гэри тюдан. Длинный поворот в дзэнкуцу-дати с гэдан-барай.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с длинным поворотом через спину в	Перемещения в дзию-камаэ вперед и назад в различных сочетаниях блок + удар

		сочетании с ой-цуки, а затем с усиро-гэри-тюдан.	рукой. Спарринг руками и ногами (отдельно). Ката.
86.	Рэнраку соно сан.	Поворот для усиро-гэри (две формы: с заступом и без заступа передней ногой) из дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ. Перемещения в дзэнкуцу-дати в форме «ура» с различными блоками и ударами руками.	Перемещения вперед и назад с маэ-, маваси- и ёко-гэри. Суперсерия маэ-гэри дзедан. Спарринг с заданием на цуки и маваси-гэри. Ката.
87.		Рэнраку соно сан (обратить внимание на возврат ноги после удара).	Перемещения в дзэнкуцу-дати в форме «ура» + удары руками типа уракэн. Маховые удары ногами. Суперсерия на маваси-гэри-гэдан. Спарринг руками и ногами (отдельно). Ката.
88.	Пинан соно ити.	Перемещения в кокуцу-дати с блоками сюто-маваси-уке, затем с добавлением гяку-цуки.	Перемещения в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ с сочетаниями ударов рукой с ударами ногами. Рэнраку соно ити, ни, сан. Ката.
89.		Пинан соно ити. Перемещения в кокуцу-дати (длинный и короткий повороты) в сочетаниях с блоками и ударами руками.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами руками в сочетаниях с ударами ногами. Суперсерия на удары ногами. Рэнраку. Ката.
90.	Подсечки (аси-барай) под переднюю ногу противника.	Пинан соно ити.	Перемещения в дзию-камаэ в сочетании с ударами рук и ног. Спарринг руками и ногами (отдельно). Спарринг по заданию с акцентом на определенную атаку. Рэнраку. Ката.
91.	Атака передней ногой маэ-, маваси-гэри.	Подсечки (аси-барай) под переднюю ногу противника (передней и задней ногой).	Повторение урока 90. Суперсерии на удары ногами. Рэнраку. Ката.
92.	Условный спарринг с заданием на подсечку под переднюю ногу.	Атака передней ногой с подскоком.	Работа в парах: отработка защиты от ударов маэ-, маваси-гэри. Спарринг руками и ногами (отдельно). Рэнраку. Ката.
93.	Сочетание блоков сото-, ути-укэ с ударами типа уракэн.	Сочетание подсечки передней ноги противника задней ногой с атакой передней ногой (маэ-, маваси-гэри).	Работа в парах: отработка контратаки после блокирования ноги противника. Рэнраку. Ката.
94.	Применение ударов типа уракэн в условном спарринге,	Отработка в парах комбинаций руками блок – удар с применением	Рэнраку. Ката.

		основных блоков и ударов типа уракэн.	
95.	Применение в условном спарринге стандартных стоек (дзэнкуцу-, кокуцу-дати).	Работа в парах в дзэнкуцу-дати – атака ногой, блок, контратака рукой или ногой.	Спарринг условный и свободный. Суперсерии на удары ногами.
96.	Отработка стандартных контратак на одиночную атаку рукой или ногой. 1. Атака: тюдан-гяку-цуки; защита: сото-укэ + дзедан-гяку-уракэн-ути + маваси-гэри с задней ноги. 2. Атака: маэ-гэри задней ногой. Защита: гэдан-барай + маэ-гэри задней ногой + тюдан-гяку-цуки + маваси-гэри задней ногой. 3. Атака: маваси-гэри передней ногой. Защита: двойная накладка + подсечка, задней ногой + тюдан-гяку-цуки. 4. Атака: маваси-гэри задней ногой. Защита: вход с накладкой на бедро + тюдан-гяку-цуки + маваси-гэри.	Отработка в парах контратак, аналогичных атаке. Например: атака – маэ-гэри, защита – гэдан-барай + маэ-гэри.	Спарринг условный с акцентом на определенную атаку рукой или ногой. Рэнраку. Ката.
3.2. Специально-подготовительный этап.			
3.2.1. Шлифовочный цикл.			
	Контроль и шлифовка технико-тактического уровня ведения спарринга.		
97.	Усложнение задания А урока 96 путем введения защитных действий на проводимую контратаку.	Отработка в парах стандартных защит и контратак на одиночный удар.	Условный спарринг с «вылавливанием» определенной атаки (рукой или ногой). Рэнраку. Ката.
98.		Отработка в парах задания А урока 97. Накатка «челночного» варианта.	Условный спарринг с акцентом на атаку передней ногой с последующей контратакой.
99.	Ёко-гэри и усиро-гэри (с поворотом на 360°).	Работа в парах: применение подсечки (аси-барай) под переднюю ногу противника при атаке и контратаке.	Условный спарринг с акцентом на «вылавливание» определенной атаки (рукой или ногой). Суперсерии на удары ногами. Ката.
100.	«Разножка». Проведение атак рукой или ногой после «разножки».	Перемещения в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ с ёко-гэри и усиро-гэри (с поворотом на 360°).	Атака передней ногой из дзию-камаэ (с подскоком). Атака ногой после поворота на 360° (передней и задней). Отработка этих

			упражнений в парах. Рэнраку. Ката.
101.	Комбинация с «разножкой» с завершающей атакой передней или задней ногой. Подсечки под заднюю ногу в атаке и контратаке (после блока).	Вход в ближний бой с «разножкой» с последующей атакой или подсечкой.	Спарринг руками и ногами (отдельно). Ката.
102.	Разрушение защиты противника ударами ногами (маховыми) с последующей атакой.	Отработка в парах комбинаций с «разножками».	Повторение техники на 8 кю. Условный спарринг с акцентом на атаку передней ногой.
103.	Уход в сторону от прямой атаки ногой с последующей контратакой.	Отработка в парах комбинаций с подсечками и последующей атакой.	Повторение техники на 8 кю. Суперсерии на удары ногами. Рэнраку.
104.	Подсечка + маваси-гэри (одной ногой).	Работа в парах с применением уходов с последующей контратакой.	Повторение техники на 8 кю. Условный спаррингe «вылавливанием» определенного удара рукой или ногой.
105.	Усиро-гэри с передней ноги с подскоком. Уход в сторону от маваси-гэри.	Сочетание уходов с «разножками» и подсечками.	Условный спарринг руками и ногами (отдельно). Рэнраку. Ката.
106.	Сочетание ударов ногами с подсечкой (аси-барай) по принципу: удар ногой + подсечка + удар ногой.	Работа в парах: атака с использованием подсечки, контратака с использованием «разножек».	Повторение техники на 8 кю. Условный спарринг. Суперсерии на удары ногами.
107.	Комбинации ударов руками и ногами, при которых первая атака является ложной (рукой или ногой).		Повторение техники на 8 кю. Условный спарринг с заданием предыдущих уроков.
108.	Экзамен на 8 кю.		

IV. Период основных соревнований

УРОК	А	Б	В
4.1.1. Предсоревновательный цикл. Совершенствование техники. Достижение пика спортивной формы.			
109.	Характерной особенностью цикла является отсутствие изучения новой техники (пункт А) и дальнейшее совершенствование уже освоенной техники.	Атака передней ногой с подскоком. Работа в парах по принципу челнока: цуки + подсечка.	Перемещения в дзию-камаэ с ударами ногами и связками типа блок-удар. Работа в парах на встречную атаку. Условный спарринг с акцентом на подсечки.
110.		Киба-дати. Основные блоки. Подсечка + маваси-гэри (одной ногой). Отработка в парах уходов в сторону от ударов рукой или ногой.	Перемещения в дзию-камаэ с парными связками типа: 1. Маэ гэри + еко-гэри. 2. Маваси-гэри + маэ-гэри. 3. Ёко-гэри + усиро-гэри. Условный спарринг на встречную атаку с

			применением подсечки или ухода в сторону.
111.		Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами руками и ногами. Атака передней ногой с подскоком. Работа в парах - подсечка под переднюю ногу с последующей атакой.	Перемещения в дзию-камаэ с комбинациями: 1 Подсечка + цуки 2. Подсечка + маваси-гэри + цуки + подсечка. 3. Маэ-гэри+ маэ-гэри + подсечка. 4. Подсечка + маваси-гэри + подсечка + маваси-гэри. Условный спарринг на встречную атаку.
112.		Маэ-гэри передней и задней ногой с перемещениями в дзэнкуцу-дати. То же с маваси-гэри.	Работа в парах в дзию-камаэ: Атака: гэри + цуки или цуки + гэри. Защита: блок + блок + цуки. Условный спарринг на встречную атаку маэ-гэри. Суперсерии на удары ногами.
113.		Маваси-гэри (на месте и в перемещениях в дзэнкуцу-дати со связкой маваси-гэри + подсечка + маваси-гэри). Отработка в парах: атака: передней ногой маваси-гэри, защита: уход в сторону + контратака.	Работа в парах в дзию-камаэ (повторение урока 112 с заменой на маваси-гэри). Условный спарринг на встречную атаку (маваси-гэри).
114.		Ёко-гэри (по аналогии с уроком 113). Связка ёко-гэри + усиро-гэри. Отработка в парах.	Работа-в парах в дзию-камаэ (урок 112 – замена на ёко-гэри). Условный спарринг на встречную атаку еко-гэри.
4.1.2. Соревновательный цикл. Сохранение достигнутого уровня спортивной формы, проведение соревнований.			
115.		Основные блоки в сочетаниях с различными ударами в перемещениях в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ.	Работа в парах в дзию-камаэ: атака – урок 112, защита - блок + блок + цуки + гэри. Удары передней ногой с подскоком (все освоенные удары). Суперсерии на удары ногами.
116.		Перемещения в основных позициях со связками блок + удар.	Повторение урока 115. Работа в парах: уход в сторону от маэ-гэри. Свободный спарринг с ограниченным контактом.

117.		Основные блоки руками в сочетании с ударами ногами на месте и в перемещениях.	Перемещения в дзию-камаэ со связками: 1. Маэ-гэри + цуки + подсечка + маваси-гэри. 2. Маваси-гэри + цуки + подсечка + маэ-гэри. 3. Ёко-гэри + цуки + подсечка + маваси-гэри. Атака передней ногой с подскоком (все освоенные удары). Суперсерии на удары ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.
118.		Удары передней и задней ногой из дзию-камаэ в сочетаниях с «разножкой» и подсечками.	Работа в парах в дзию-камаэ с акцентом на подсечку и первую атаку с передней ноги. Свободный спарринг с ограниченным контактом.
119.		Повторение связок удар рукой + удар ногой + удар рукой (с увеличением количества ударов).	Свободный спарринг с ограниченным контактом с применением ранее изученных комбинаций.
120.	СОРЕВНОВАНИЯ.		

Дальнейший план занятий строится по аналогии с вышеприведенным, с учетом усложнения изучаемых техник, уделяя особое внимание комбинационности атакующих действий.